

## 新年、あけましておめでとうございます

健康応援隊が設立してすぐに、世の中が健康を脅かす事態にさらされ、思うように対面の活動ができませんでした。しかし、そんな環境の中でも継続できているのは、健康ヒーロー達の協力と、関わるみなさまに支えられているおかげです。この場をおかりして、心から感謝いたします。

健康応援隊は、健康に関する資格を持つ「健康ヒーロー」達の団体です。健康が重要視される今だからこそ、彼らの専門的な知識・技術が役に立ち、必ず生きてくると信じています。ぜひ、ご自分に合った健康ヒーローを見つけていただき、皆様の健康の道しるべにしてください。



### チーズチップス

チーズをカリッと焼いた、カルシウム多めのおやつ

【材料】 (2人分)

ピザ用チーズ 60g

※ピザ用チーズ以外に、とろけるタイプのスライスチーズでも大丈夫です

【作り方】

1. チーズを10gずつオーブンペーパーの上に並べる  
(なるべく重ならないよう、平らにする)
2. 電子レンジ600wで2分30秒加熱する。
3. 電子レンジからとり出し、粗熱をとる。

【1人当たりの栄養量】

エネルギー	94kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	7.4g
炭水化物	0.4g
カルシウム	189mg
食塩相当量	0.8g

料理が苦手なママも  
子どもと一緒に  
できる料理を  
提案しています☆

食レンジャー  
栄養士 食育イストラクター  
井手 広美



2022年は、干支は「寅・トラ」ですね。たとえトラブルが起きたとしても果敢にトライし、健康ヒーロー達とウルトラ元気いっぱい活動して、みんなが元気で笑顔(ガオー)でいられるように、みんなの健康を応援していきます。

本年もよろしくお願いいたします。

(健康応援隊 隊長 高山菜々子)



一般社団法人 健康応援隊

健康ヒーロー達がみんなの健康を応援します。

健康ヒーロー紹介 →

